

Zdrowie psychiczne, a ruch.

”Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte. Nie zastąpią ruchu”

Wojciech Oczko

Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego wzrostu, rozwoju i doskonalenia.

Występujący u dzieci „głód ruchu” jest wyrazem podświadomej chęci zaspakajania tej potrzeby, zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój. Dlatego aktywność powinna być rozwijana już od najmłodszych lat.

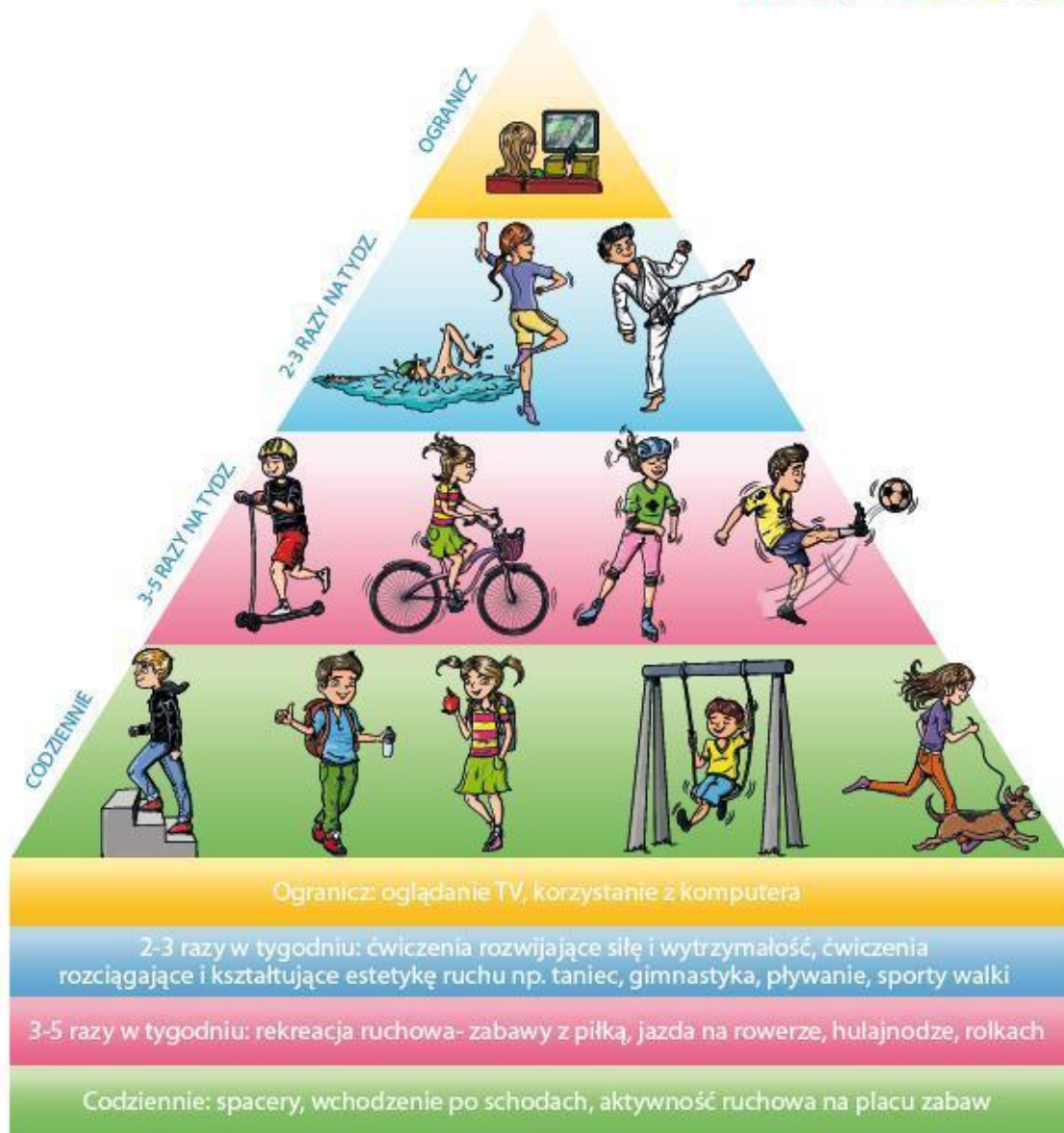
Dla dzieci właściwie dozowany ruch łagodzi przebieg procesów rozwojowych, zwiększa odporność fizyczną, koryguje wady postawy i kształtuje pozytywne nawyki ruchowe.

Dlatego troska o prawidłowy rozwój fizyczny dziecka, o zapewnienie mu odpowiedniej ilości wszechstronnego ruchu jest działaniem na rzecz szeroko pojętego zdrowia dziecka – zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Aktywność ruchowa pełni cztery podstawowe funkcje:

1. Stymulacyjną – pobudzającą cały organizm do prawidłowego rozwoju.
Wysiłek fizyczny mobilizuje układ:
 - Kostno-mięśniowy
 - Krążeniowo-naczyniowy
 - Oddechowy
 - Nerwowy
 - Kształtuje pamięć i uwagę oraz uczy zachowań prospołecznych
2. Adaptacyjną – poprzez ruch i ćwiczenia fizyczne dziecko może hartować organizm, czyli zwiększać granicę tolerancji na bodźce czy czynniki ze strony środowiska: zimno, ciepło, wiatr, wilgotność powietrza, a także odporność na czynniki psychiczne (stres) i społeczne.
3. Kompensacyjną (wyrównawczą) – równoważącą bilans bodźców korzystnych i niekorzystnych. Ruch, jako czynnik korzystny, prozdrowotny ma zrównoważyć bilans bodźców działających na młody organizm. Ma wyrównać niekorzystne działanie takich bodźców, jak np. telewizja, komputer.
4. Korekcyjną - działania te stosuje się najczęściej u dzieci z wadami postawy, ale można je również wykorzystać u dzieci z otyłością, astmą czy niektórymi zaburzeniami układu krążenia. Funkcja korekcyjna jest więc funkcją terapeutyczną i leczniczą. Należy pamiętać, że aktywność ruchowa to ważny element:
 - prawidłowego rozwoju organizmu, jego układów i narządów
 - rozwijania funkcji i wydolności organizmu
 - kształtowania poprawnej postawy i budowy ciała
 - przystosowania do życia w otaczającym środowisku
 - zapobiegania chorobom
 - rozwoju psychicznego i społecznego
 - terapii wielu zaburzeń i chorób

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



Biorąc pod uwagę, że dziecko w wieku przedszkolnym wymaga jeszcze opieki rodziców, warto poświęcić spędzony razem czas na wspólną aktywność fizyczną. Z pewnością przyniesie to korzyści zdrowotne obu pokoleniom oraz wpłynie na **umocnienie rodzinnej więzi emocjonalnej**.

Argumenty przekonujące, że warto być aktywnym fizycznie:

1. Polepsz nastrój

Ćwiczenia fizyczne poprawiają stan układu nerwowego i wpływają na układ hormonalny. Dlatego ruch pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks.

2. Lek na bezsenność

Ruch to dobry lek na bezsenność i nocne niepokoje. Poprawa snu jest efektem psychicznego i fizjologicznego odprężenia po wysiłku. Dzieci nadpobudliwe będą łatwiej zasypiały i spokojniej spały, jeżeli w ciągu dnia dostarczymy im okazji do intensywnego ruchu.

3. Rozwój zmysłów i zdolności umysłowych

Ruch poprawia nie tylko koordynację ruchową. Sprawniejsze staje się zarówno ciało, jak i umysł. Dlatego ruch jest lekarstwem dla dzieci, które mają zaburzenia koncentracji i uwagi, nie potrafią zapamiętać polecenia czy usiedzieć w miejscu.

4. Zastrzyk energii

Ruch na świeżym powietrzu to większa porcja tlenu dla organizmu.

Płuca pracują mocniej, krew krąży szybciej, dlatego mózg i każda komórka całego ciała są lepiej zaopatrzone w tlen i substancje odżywcze. Dzięki zwiększonej porcji tlenu intensywniej zachodzą wszystkie procesy życiowe, czego bardzo potrzeba młodemu organizmowi.

W ruchu objawia się Integracja Sensoryczna. Ruch trenuje nie tylko mięśnie, lecz również umysł i psychikę. Dostarcza doświadczeń przestrzeni, czasu, schematu własnego ciała, koordynacji wzrokowo-ruchowej, wyostza zmysł wzroku i słuchu. Dzieci uwielbiają skakanie, bieganie, chcą się poruszać, ponieważ ruch „karmi” ich mózg. Będąc aktywnym ruchowo dziecko rozwija zmysły: przedsionkowy, proprioceptywny, dotyk, wzrok i słuch. Mało ruchu, więcej czasu spędzonego przed telewizorem i komputerem, a także wyręczanie dzieci przez rodziców – to niektóre z czynników powodujących zaburzenia integracji sensorycznej.

Codzienna aktywność fizyczna dostarcza bodźców wszystkim bazowym układom sensorycznym. Jazda na rowerze, rolkach lub hulajnodze świetnie trenuje równowagę. Skoki na trampolinie wspierają rozwój reakcji równoważnych, przy czym bardzo stymulują układ proprioceptywny. Wizyta na placu zabaw to też świetny „trening sensoryczny”.

Należy wspomnieć również, iż ruch i wszelkie zabawy ruchowe stymulują kształtowanie się różnych cech niezbędnych w późniejszym życiu, tj.: samodzielność, równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności.

Wskazówki dla rodziców:

- bądź dla dziecka przykładem – sam podejmuj aktywność fizyczną;
- planuj i organizuj aktywność ruchową wspólnie z dzieckiem;
- stwórz dziecku warunki do podejmowania aktywności fizycznej;
- pozwól dziecku na samodzielny wybór rodzaju aktywności;
- rozmawiaj, dowiedz się dlaczego dziecko lubi bądź nie lubi uprawiać sportu;
- chwal za podejmowanie aktywności ruchowej;
- doceniaj wysiłek dziecka, motywuj go do podejmowania dalszych aktywności ruchowych.